LA BEAUTÉ AU NATUREL

Produits d'ici et d'ailleurs

Leslie Dion

ALIMENTATION, CORPS, VISAGE ET CHEVEUX

PRINCIPES ACTIFS, RECETTES ET ASTUCES

Vuibert pratique

Sommaire

Avant-propos 7

Pourquoi le naturel ? 8

Comment utiliser les produits naturels ? 9

Quel est le mode d'emploi de votre guide 10

L'alimentation beauté : 12

Découvrir les compléments alimentaires 13

/ Fortifier peau, cheveux et ongles 13

/ Détoxifier l'organisme 15

/ Réguler l'appétit 16

/ Découvrir les trésors de la ruche 17

Faire le plein de vitamines 20

/ Découvrir les nouveaux fruits secs 20

/ Consommer des graines 23

/ Goûter les fleurs 24

/ Créer des smoothies 27

/ Fabriquer des sirops et autres sucrants naturels 28

Prenez soin de votre corps 32

Connaître les soins indispensables 33

/ Gommer les peaux mortes 33

/ Hydrater la peau 37

/ Découvrir les bienfaits du bain 45

/ Apprécier le massage 47

Cibler ses soins 52

/ Raffermir le buste 52

/ Lutter contre la cellulite 54

/ Prévenir les vergetures 55
Soigner ses mains et ses pieds 57
/ Sublimer les mains 57
/ Avoir des pieds parfaits 59
Préserver son hygiène corporelle 62
/ Se débarrasser des poils 62
/ Utiliser des déodorants authentiques 64

Illuminez votre visage 66
Préserver sa peau 67
/ Hydrater la peau normale 67
/ Matifier la peau grasse 71
/ Nourrir la peau sèche 75
/ Tonifier la peau mature 79
/ Raviver la peau terne 83
/ Lutter contre les problèmes de peau 87
/ Fabriquer son lait démaquillant 93
Conserver une bouche saine 94
/ Soigner l'hygiène des dents et des gencives 94
/ Hydrater ses lèvres 97
Entretenir ses yeux et ses cils 100
/ Soigner les yeux fatigués, les poches et les cernes 100
/ Fortifier ses cils 101
Parfaire son maquillage 102
/ Accentuer son regard 102
/ Rehausser son teint 104
/ Sublimer la bouche 105

Entretenez vos cheveux 106

Assainir son cuir chevelu 107

- Nettoyer le cuir chevelu normal 107
- Soigner un cuir chevelu irrité 108
- Purifier le cuir chevelu gras 110
- Lutter contre la chute des cheveux 112

Soigner sa fibre capillaire 116

- Sublimer une chevelure terne 116
- Réguler des cheveux gras 120
- Fortifier des cheveux fins 121
- Revitaliser des cheveux crépus et frisés 124

Utiliser des colorations végétales 127

- Entretenir un blond printanier 128
- Intensifier un roux ou un châtain 132
- Renforcer un brun 135

Découvrez les bonus 140

Où trouver les produits ? 141

Questions-réponses 142

- Les compléments alimentaires 142
- Les huiles végétales et essentielles 142
- Les vitamines, acides gras et oligoéléments 143

Liste des recettes 154

Index 156

Avant-propos

Chaque femme entretient un rapport particulier avec son corps. Nous avons toutes notre propre définition de la « beauté » et notre approche pour y accéder est plus ou moins similaire. Qu'il s'agisse de soins naturels ou de soins davantage « chirurgicaux », notre but commun est toujours de nous sentir belles et désirables.

Aujourd'hui, notre société se transforme en un immense marché du monde et nous rend accessibles toutes les richesses culturelles : il n'est plus nécessaire de se rendre au Maroc ou en Inde pour s'approvisionner en henné, ou en Amazonie pour trouver de l'huile de macadamia. Il suffit désormais de traverser la rue pour acheter ces produits dans le magasin bio du coin.

À transporter partout avec vous, ce petit guide deviendra votre allié : il vous aidera à mieux choisir vos cosmétiques et à créer vos recettes maison. Vous y trouverez également des astuces et des conseils simples à appliquer. J'espère que cet ouvrage vous donnera l'appétit de tout tester à votre tour.

Pourquoi

le naturel ?

Prendre soin de son apparence est une étape importante pour nous sentir bien dans notre peau. Depuis des millénaires, les femmes ont pris l'habitude d'utiliser les richesses de la nature pour entretenir leur beauté. Nous sommes tentées de nous diriger vers des produits cosmétiques tout préparés mais, depuis une dizaine d'années, la tendance est au bio. Cela a amené le marché à se diversifier et à proposer des produits inconnus du grand public. Je vous offre donc, à travers cet ouvrage, de découvrir et d'apprendre à utiliser ces produits.

Comment utiliser les produits naturels ?

Il est important de prendre certaines précautions dans l'utilisation des produits naturels :

- Avant d'utiliser un produit, faites toujours un test d'application sur l'ouverture de votre poignet. Attendez plusieurs heures afin de vous assurer que vous ne faites pas d'allergie.
- Pour les cheveux, 48 heures minimum d'attente sont indispensables pour observer qu'aucune chute de cheveux ne se produit. De plus, prenez soin de recueillir l'avis de votre coiffeuse sur l'utilisation d'un produit capillaire si vous avez l'habitude de vous teindre les cheveux.
- Les huiles et les beurres végétaux peuvent s'appliquer directement sur la peau.
- Concernant les huiles essentielles, étant très concentrées en actifs, il est nécessaire de les diluer dans une huile végétale. Si la dilution de l'huile essentielle n'est pas indiquée, respectez la règle des 10 gouttes pour 50 ml d'huile végétale.
- Retrouvez ainsi en fin d'ouvrage toutes les précautions à prendre concernant les huiles. Pour les poudres, écorces ou autres formes de produit, il vous sera précisé comment les utiliser au fur et à mesure.

Ce manuel ne constitue en aucun cas un ouvrage médical. Précisons que les vertus et les propriétés accordées aux actifs s'appuient sur des observations faites en milieu scientifique et cosmétologique, et ne représentent donc pas des renseignements médicaux.

Pour donner votre avis, échanger vos astuces ou demander des précisions, contactez l'auteur à l'adresse suivante : **lasliad@gmail.com**.

Prenez soin

de votre corps

Connaître les soins indispensables

Les soins proposés dans ce chapitre vous permettront de purifier votre peau, de l'hydrater et de l'apaiser. Toute leur efficacité réside dans leur complémentarité : par exemple, vous ne pouvez faire un gommage sans hydrater votre peau avec un baume par la suite, sous peine de ressentir des démangeaisons et des tiraillements. Profitez pleinement de ces soins pour revitaliser votre corps et vous sentir belle.

Gommer les peaux mortes

Le gommage est un soin ancestral qui sert à nettoyer l'épiderme des peaux mortes, qui, trop nombreuses, ont tendance à ternir le teint. En pratique, le gommage doit débuter par les pieds et remonter le long du corps pour stimuler la circulation sanguine. Exercez des mouvements circulaires sur les cuisses et le ventre, et insistez sur les zones rugueuses comme les coudes et les jambes pour prévenir les poils incarnés.

Les exfoliants

L'exfoliant est l'agent qui permet de désincruster la peau, il en existe de deux sortes : l'exfoliant d'origine végétale et l'exfoliant d'origine minérale. Pour choisir celui qui vous convient le mieux, vous devez observer attentivement votre peau. En général, les exfoliants végétaux conviennent aux peaux sensibles : la poudre de coque de noix, la poudre de noyaux d'olive, les pépins de fraise, les gruaux d'avoine (cette catégorie contient également les gants en fibres végétales cités plus loin). Si vous possédez une peau très rugueuse et épaisse, tentez les exfoliants minéraux comme le sel de la mer Morte, le sel de l'Himalaya, le sel d'Epsom et le sable (voir « Les bienfaits du bain »).

Le gant de kessa

Le gant de kessa fait partie de la tradition orientale du hammam. C'est un gant constitué d'un tissu granuleux et exfoliant que l'on utilise après s'être enduit de savon noir. En massage circulaire, il purifie l'épiderme de toutes les peaux mortes et réactive la circulation sanguine. Votre peau en ressort fraîche et douce.

Le gant de sisal

Cette éponge en fibre végétale est fabriquée à partir des feuilles de l'*Agave sisalana*, un arbre mexicain. La fibre textile sert également à produire des cordes, des tissus et des tapis. Son point fort est d'exfolier le grain de la peau sans l'irriter. Le massage créé par le gommage tonifie les tissus et combat la peau d'orange.

Gant de loofah

Le loofah

Le loofah est une sorte de concombre exotique qui, lorsqu'il sèche, fabrique des fibres naturelles idéales pour les peelings. On peut le trouver sous deux formes possibles : en gant ou en éponge. On distingue également deux espèces : le loofah asiatique et le loofah égyptien. Dans tous les cas, il peut être utilisé tous les jours car ses fibres sont très douces, mais il est néanmoins nécessaire de l'humidifier si l'on se sert de savon noir ou de savon d'Alep.

Le savon d'Alep

Il est né dans la ville d'Alep, en Syrie, à partir d'une fabrication artisanale : de l'huile d'olive, des feuilles de laurier, de l'eau et de la soude sont mises à ébullition pendant 3 jours minimum dans des cuves enterrées. Le savon repose pendant une année entière afin de se solidifier. Son action sur la peau est hydratante, antioxydante, apaisante et curative sur l'acné. Pour l'utiliser en gommage, servez-vous d'un gant en fibres.

Le savon de Marseille

La recette du savon de Marseille a été inspirée par celle du savon d'Alep qui s'exporta beaucoup durant l'Antiquité. C'est à la base un procédé de macération d'huiles végétales, le plus souvent de l'huile d'olive avec de la soude. Ce savon est préconisé pour la toilette générale. Il nettoie et désincruste l'épiderme sensible.

Le savon noir

Le savon noir est une pâte de gommage naturelle. Il est originaire de Syrie et existe depuis environ 3 000 ans. Sa fabrication se fait de manière artisanale à partir d'huile d'olive noire que l'on laisse macérer dans du sel et de la potasse. Les femmes l'utilisent pour ses vertus purifiantes et adoucissantes. Cepen-

Rituel du gommage

Rincez l'intégralité de votre corps avec de l'eau chaude afin de ramollir les tissus. Enduisez-le entièrement de savon noir ou de votre gommage maison. Laissez reposer 10 minutes.

Rincez-vous superficiellement d'eau chaude sans retirer le gommage. À l'aide d'un gant de crin, de sisal ou d'un loofah, commencez par le bas du corps en remontant légèrement : frottez énergiquement les pieds et les talons. Pour les jambes, pratiquez des mouvements de haut en bas, et une fois arrivé aux cuisses, faites des mouvements circulaires. Ils permettent de réactiver la circulation sanguine et de lutter contre la peau d'orange. Continuez ainsi pour le haut du corps sauf pour les bras qui réclament des mouvements de bas en haut. Insistez bien sur les zones épaisses comme les genoux, les coudes et les fesses.

Une fois le gommage terminé, rincez-vous à l'eau chaude et terminez par un jet d'eau froide (pour les plus courageuses). Pour finir, enduisez-vous d'un baume hydratant, comme du beurre de karité, pour éviter l'effet de tiraillement.

dant, comme ce savon ne mousse pas, vous devrez donc l'utiliser avec un gant de crin. Il convient à tous les types de peaux.

Gommage pour peaux sensibles

Ingrédients :
200 ml de miel,
huile d'amande douce,
huile d'avocat,
pépins de fraise.

Conseils : convient pour un usage unique à appliquer sur le corps.

Préparation :
Dans un bol, mélangez 200 ml de miel liquide avec 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce et 1 cuillère à soupe d'huile d'avocat.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de pépins de fraise.

Gommage oriental

Ingrédients :
200 ml de miel,
huile d'olive,
huile d'argan,
poudre de noyau d'olive ou gruau d'avoine,
huile essentielle de fleurs d'oranger.

Conseils : convient pour un usage unique à appliquer sur le corps.

Préparation :
Dans un bol, mélangez environ 200 ml de miel liquide, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe d'huile d'argan.

Ajoutez 2 bonnes cuillères à soupe de poudre de noyaux d'olive ou de gruau d'avoine, et 3 gouttes d'huile essentielle de fleurs d'oranger.

Astuce

Gommage express *: dans un bol, mélangez le jus d'un citron, du sel et de l'huile d'olive. Massez votre corps avec ce mélange et rincez à l'eau tiède.*

Hydrater la peau

Hydrater votre peau est un acte indispensable qui va apporter toute la nutrition nécessaire à l'épiderme. Votre baume corporel doit donc être riche en acides gras et en vitamines afin d'entretenir les cellules de la peau. Dans le cas contraire, la peau se déshydrate et se dessèche sous les conditions rudes auxquelles elle est exposée (vent, froid, soleil…).

Beurres végétaux et cires : la base du baume

Il existe une infinité de beurres végétaux. Afin de composer vos baumes corporels maison, vous aurez besoin de ces bases. Chacun d'eux possède ses vertus et ses qualités : choisissez le vôtre en fonction de sa texture. Ses propriétés doivent être les plus adaptées à votre peau.

L'avocat

Le beurre d'avocat est obtenu par pression à froid des noyaux des fruits de l'avocatier. Sa texture crémeuse contient de nombreuses vitamines A, B, D et E et des acides gras essentiels. Sur le visage, le corps et les cheveux, ce beurre nourrit intensément et stimule la production de collagène. Son action anti-âge prévient les rides et revitalise la peau.

Le cacao

Issu de la pression des fèves du cacaoyer, le beurre de cacao est une graisse végétale plus ou moins malléable. Sa texture le rend très agréable à appliquer sur la peau et il laisse une légère odeur de chocolat. Sa richesse en vitamine E permet d'agir contre le vieillissement de la peau en lui rendant toute sa souplesse. C'est une très bonne base pour confectionner vos baumes corporels.

La cire d'abeille

Substance sécrétée par les abeilles à miel, la cire permet de construire les rayons de la ruche. Ses vertus ont été mises en avant grâce aux embaumeurs de l'Égypte ancienne. Elle est antibactérienne

Entretenez

vos cheveux

Assainir son cuir chevelu

Avant de soigner vos cheveux, vous devez observer votre cuir chevelu, car la santé capillaire passe avant tout par un cuir chevelu sain. On peut concrètement comparer ce phénomène à celui d'une plante : pour s'assurer que la plante pousse correctement et qu'elle soit belle, il faut traiter son terreau. Ici, c'est la même chose !

Nettoyer le cuir chevelu normal

Aucune pellicule, démangeaison ou chute capillaire ? En bref, vous n'avez pas de problème en particulier ? Votre cuir chevelu est donc normal. L'important est de seulement l'hydrater et de le nettoyer pour le débarrasser de la pollution et des saletés qui s'y accumulent.

La poudre de sidr

On la fabrique à partir des feuilles séchées du jujubier d'Orient, un arbre originaire de Chine. Sa composition en vitamine C et en saponosides permet de nettoyer efficacement le cuir chevelu et d'embellir les cheveux par la même occasion. C'est un astringent qui soulage des pellicules et qui atténue la chute des cheveux. De plus, après une coloration au katam et à l'indigo, elle fixe les colorants naturels de ces deux poudres. En médecine ayurvédique, on l'utilise aussi pour traiter les problèmes de peau comme l'acné. Mélangez cette poudre avec de l'eau afin d'obtenir une pâte que vous appliquerez sur le cuir chevelu ou sur la peau, ou bien laissez-la macérer dans une huile végétale comme l'huile de noix du Brésil puis filtrez-la avant de l'appliquer.

Les noix indiennes

Elles poussent en grande quantité sur le *Sapindus mukorossi*, un arbre tropical originaire d'Asie que l'on surnomme « arbre à savon ». Ses noix sont riches en saponines, un détergent naturel qui mousse en présence de l'eau, et sont utilisées aussi bien pour nettoyer les cheveux, la peau et le linge. Vous pouvez facilement les trouver sous le nom de « noix de lavage » conseillées pour remplacer la lessive. Aucune inquiétude, ce shampoing naturel n'est pas agressif pour les cheveux.

La saponaire

Cette plante vivace, qui signifie « savon » en latin, est à l'origine de sa création. Elle contient des saponines en abondance, ce qui nettoie la peau et les cheveux en douceur grâce à sa fine mousse. Elle permet également de se débarrasser des petites pellicules et de tonifier le cuir chevelu.

Pour préparer votre shampoing, faire bouillir pendant 10 minutes une saponaire dans une casserole d'eau minérale. Laissez reposer 24 heures avant de procéder au shampoing.

Soigner un cuir chevelu irrité

Sécheresse, démangeaisons, irritation, pellicules… Si vous connaissez ces symptômes, c'est que vous souffrez d'un cuir chevelu irrité, car la production de sébum des glandes sébacées n'est pas suffisante : la peau n'est pas hydratée correctement, donc elle se renouvelle plus vite et c'est ce qui crée des pellicules. Pour remédier au problème, commencez par remettre en question vos pratiques capillaires : limitez les brushings, les défrisages et autres soins agressifs, donnez à vos cheveux des soins doux et nourrissants.

Noix indiennes

La cataire

C'est une plante aromatique appartenant à la même famille que la menthe. En médecine traditionnelle, elle sert à calmer les nervosités et le stress. Pour les cheveux, elle permet de réduire les fourches, d'épaissir la chevelure et d'embellir les cheveux abîmés. Son action permet également d'apaiser et de réparer les cuirs chevelus secs. Il faut l'utiliser en après-shampoing, en rinçant les cheveux avec une infusion ou avec un thé de cataire.

Astuce

Afin d'entretenir votre cuir chevelu et de le stimuler, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de romarin dans un flacon d'huile d'amande douce (environ 50 ml). Imprégnez généreusement vos cheveux avec cette lotion avant chaque shampoing.

La poudre de tulsi

Cette poudre est originaire d'Inde et provient du basilic sacré, une plante poussant en abondance dans les forêts indiennes. Outre soigner les cheveux secs et les pellicules, elle nettoie le cuir chevelu des polluants et des poux. C'est également un antibactérien et un antitranspirant. Mélangez-la avec de l'eau minérale pour obtenir une pâte onctueuse dans laquelle vous pouvez aussi ajouter des poudres et des huiles, frictionnez énergiquement le cuir chevelu et laissez reposer une vingtaine de minutes.

La racine de pivoine

Cette plante aux racines tuberculeuses permet d'obtenir une poudre aux vertus médicinales. En masque ou en friction sèche, elle calme les démangeaisons et les pellicules liées aux cuirs chevelus sensibles car elle lutte contre les irritations. De plus, elle stimule la croissance des cheveux.

Baume apaisant pour cuir chevelu irrité

Environ 2 à 3 fois par semaine, massez votre cuir chevelu avec une portion généreuse de ce baume apaisant : il contribue à hydrater la peau et apaiser les démangeaisons. Laissez reposer toute une nuit, puis lavez vos cheveux le lendemain matin.

Ingrédients :
5 g de cire d'abeille,
huile d'amande douce,
huile de ricin,
huile de germe de blé,
miel,
huile d'olive,
5 g de beurre de karité.

Conseils : utiliser un pot de 100 ml. Conserver 2 mois maximum à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Appliquer sur le cuir chevelu aussi souvent que nécessaire.

Préparation :
Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce et d'huile d'olive. Ajoutez la cire d'abeille, le miel, le beurre de karité et 1 cuillère à soupe d'huile de ricin et d'huile de germe de blé. Une fois les beurres totalement fondus, retirez la casserole du feu et laissez reposer le mélange environ 10 minutes. Avant qu'il ne refroidisse, placez-le dans un petit pot et laissez refroidir.

Liste des recettes

Apporter de la brillance aux cheveux 138
Bain de bouche 96
Baume à la vanille pour peau sèche 76
Baume antirides pour contour des yeux 101
Baume apaisant pour cuir chevelu irrité 109
Baume antivergetures 56
Baume assouplissant et nutritif pour les pieds 61
Baume corporel nutritif pour peau sèche 44
Baume corporel pour peau mature 45
Baume éclat du teint 85
Baume nourrissant 127
Baume nutritif pour les mains 58
Baume pour peau mature 81
Baume protecteur 92
Baume purifiant au citron 73
Baume raffermissant pour le buste 53
Baume réparateur au miel 98
Beignets d'acacia 26
Beurre nourrissant à l'argan 68
Bougie de massage 51
Cire orientale 63
Coloration brun chocolaté 137
Crème apaisante et antirepousse 64
Cristalliser des pétales de fleurs 26
Dentifrice maison au charbon 96
Éclaircir ses cheveux 130
Gommage à la rose musquée 82
Gommage à l'olive 70
Gommage au bambou 74
Gommage aux pépins de fraise 77
Gommage éclat du teint 86
Gommage gourmand pour les lèvres 99
Gommage oriental 36
Gommage pour les mains 58
Gommage pour les pieds 61
Gommage pour peaux sensibles 36
Horchata de chufa (lait de souchet) 22
Huile anticellulite 55
Huile capillaire fortifiante pour le cuir chevelu 116

Huile de massage relaxante 50
Huile de massage tonique 50
Huile pour cuticules 59
Lait corporel pour peau normale 43
Lotion à l'eau de lavande et de rose 82
Lotion à l'eau de rose 69
Lotion antiacné 90
Lotion antichute pour cheveux 115
Lotion après-shampoing pour cheveux gras 121
Lotion au lait d'avoine 77
Lotion éclat du teint 85
Lotion pour peau mixte à grasse 73
Masque à la banane 78
Masque à l'argile blanche. 82
Masque à la myrtille 70
Masque au rhassoul 74
Masque à l'urucum pour peaux mates à foncées 86
Masque gainant pour cheveux fins 123
Masque nourrissant pour cheveux blonds 132
Masque nourrissant pour cheveux secs 119
Masque pour cheveux abîmés 126
Masque régénérant 119
Masque réparateur au henné 138
Masque vietnamien au riz pour peaux claires 87
Poulet au miel 18
Procurer des reflets bleu nuit aux cheveux. 139
Obtenir des reflets cuivrés 131
Recette de lait démaquillant 93
Rituel du gommage. 35
Sel de bain à la rose. 47
Sel de bain à l'orange 47
Shampoing sec purifiant pour cuir chevelu gras 112
Sirop de fleurs de sureau 25
Smoothie aux fruits rouges. 27
Smoothie vert. 28
Smoothie aux saveurs exotiques 28
Sorbet aux violettes. 25
Sucre à épiler 63
Teinture acajou 134
Verrine caramélisée. 29

Index

A

abricot 75
Abyssinie 117
açaï 20
agar-agar 16
agave 29
aguaymanto 20
aker 105
allanblackia 124
aloès 89
aloe vera 15
amande douce 75
amla 113
anacarde 75
andiroba 91
argan 67
argile blanche 104
argile rouge 83
argile verte 15
argousier 83
arnica 48
ashwagandha 79
avocat 37, 79
avoine 17

B

babassu 48
baies des Incas 20
bain japonais 45
bambou 104
baobab 124
Bay Saint-thomas 113
bellis 52
betterave rouge 134
bicarbonate de sodium 95
bleuet 100
bois de campêche 133
bois de Panamá 110
bois de santal 48
bouandjo 124
boue de la mer Morte 71
bourrache 79
brahmi 124
brocoli 125
brou de noix 135
buriti 83

C

cacao 37
camélia 121
cameline 79
camomille 128
candelila 97
canneberge 80
cannelle 48
capucine 120
carapate 125
carnauba 97
carotte 83
carthame 80
cassis 76
cataire 108
cèdre 54
chanvre 40
charbon de paulownia 102
charbon végétal 15
chaulmoogra 87
chia 23
christe marine 54
cire d'abeille 37
citron 54
citronnelle 54

coco 121
concombre 57
copaïba 89
coton 41
cumin noir 89
cupuaçu 38
curcuma 83, 129

D

dattier du désert 59

E

épilation au fil 62
épilation orientale 62
exfoliants 33

F

fenouil 23
fenugrec 113
feuille de lierre 136
feuille de nopal 16
figue de Barbarie 52
fleur d'oranger 67

G

gant de kessa 33
gant de sisal 33
garance 133
gardénia 117
gelée royale 17
genévrier 54
géranium 55
germe de blé 75
ghassoul 71
gingembre 49
goji 20
grenade 23
guarana 24
guimauve 126

H

harde 71
harkous 103
henné d'Égypte 133
henné noir 136
hibiscus 133

I

inca inchi 41
indigo 136

J

jasmin 53

K

kajal 103
kaolin 104
kapoor kachli 122
karanja 84
karité 38
katam 136
khella 95
khile 62
khôl 103
kigelia africana 53
kitul 29
kokum 38
kombo 125
konjac 16
kpangnan 60
kukui 125

L

lait d'ânesse 80
lait de jument 80
lavande 67, 120
levure de bière 13
lin 24
lodhar 89
loofah 34

M

macadamia 117
mafura 39
maka 113
mangue 39
manjishta 88
manketti 125
maqui 21
maracuja 123
marula 41
mascriti 125
mélasse 29
mélisse 120
melon 49
melon du désert du Kalahari 76
miel 17
mongongo 125
mulberries 21
murumuru 39

N

nard de l'Himalaya 114
natron 95
neem 111
nigelle 89
noisette 49
noix de cajou 75
noix de galle 136
noix du Brésil 42
noix indiennes 107
noni 13
noukha 95
noyer 95

O

orge verte 15
ocre rouge 105
olive 39, 117
orcanette 104
orge verte 15
ortie 114

P

palmarosa 64
palmiste 125
pépins de framboise 58
péqui 117
périlla 90
petit houx 100
pierre d'alun 64
pierre ponce en terre cuite 60
pierre ponce volcanique 60
pierres chaudes et froides 49
piqui 117
pistache 118
pivoine 109
pollen 19
pracaxi 56
propolis 19

R

ratanhia 95
reetha 111
réglisse 94
rhapontic 130
rhassoul 71
rhubarbe 129

ricin 101
riz 98, 105
romarin 129
rosalina 49
roucou 84

S

safran des Indes 83
sal 39
saponaire 107
sapotier 114
sauge 65
savon d'Alep 34
savon de Marseille 34
savon noir 34
sel de la mer Morte 46
sel de l'Himalaya 46
sel d'Epsom 46
sel de Sedlitz 46
sésame 42
sève de bouleau 15
shikakaï 114
sidr 107
sirop de céréales 30
sirop d'érable 30
sisymbre 80
soie 123
soja 40
son de riz 100
souak 95
souchet 22
souci 129
soufre 90
spiruline 16
stévia 30
sucre de bouleau 30
sucre de fleur de coco 31
sucre roux 31

T

talc 65
tamanu 91
thérébentine 50
tepezcohuite 92
terre noire des Indes 104
thé vert 101
tilleul 118
tucuma 40
tulsi 109

U

ucuuba 40
urucum 84

V

vétiver 50

W

warana 24

X

ximenia 43
xylitol 30

Y

yangu 71
ylang-ylang 115

LA BEAUTÉ AU NATUREL

Produits d'ici et d'ailleurs

Du Maroc à l'Inde en passant par les Antilles ou l'Amazonie, les femmes ont de tout temps eu des secrets de beauté et utilisé les richesses végétales de leur pays. Rhassoul, eau de rose, musc, aloe vera, noni, citronnelle…, fruits, légumes, épices…, autant de produits naturels qu'elles ont appris à préparer et utiliser avec discernement. **Pour conserver** leur **beauté par des soins externes**, mais aussi afin de **préserver** leur **santé par le biais de l'alimentation**.

Et aujourd'hui, si vous voulez tester ces **recettes simples** venues des quatre coins du monde et **préparer vous-même ces cosmétiques**, nul besoin de partir à l'autre bout de la planète : vous trouverez tous ces ingrédients près de chez vous. Alors, apprenez à diversifier votre alimentation, à prendre soin de votre corps et de votre visage, à entretenir vos cheveux, en un mot à sublimer votre beauté grâce à ce guide, véritable allié de votre séduction au quotidien.

Leslie Dion a d'abord suivi un cursus d'ingénieur chimiste avant de poursuivre par des études de journalisme. À seulement 20 ans, elle travaille en tant que journaliste et animatrice. Grâce à ses nombreux voyages, elle développe une curiosité envers les soins et les coutumes des femmes pour entretenir leur beauté, et livre ici leurs secrets.

ISBN 978-2-311-01389-4

9 782311 013894

19 €

Photos de couverture © Fotolia
Conception graphique : Mademoiselle